

# メ ニ ュ ー

1月11日(木) ~ 1月17日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月11日(木) 	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 べつたら漬 【ふりかけ・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 478    蛋白質: 15.4 脂質: 5.6    塩分相当量: 2.7	ちらし寿司 白身魚の山椒焼 清汁 胡瓜の磯辺和え ぜんざい  エネルギー: 616    蛋白質: 30.0 脂質: 8.3    塩分相当量: 4.1	ごはん 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) けんちょう 海草サラダ【トマトサラダ】 オレンジゼリー エネルギー: 606    蛋白質: 20.1 脂質: 15.9    塩分相当量: 2.2
1月12日(金)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 わかめの磯漬 【しそわかめ・しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 585    蛋白質: 21.3 脂質: 11.5    塩分相当量: 2.4	ごはん 白身魚の磯辺焼【歹の照焼】 肉じゃが おくらの酢の物【冷奴】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 607    蛋白質: 24.4 脂質: 11.1    塩分相当量: 2.1	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 もやしとにらのかか炒め 【小松菜のかか煮】 胡瓜の梅肉和え ゆずみそ エネルギー: 532    蛋白質: 21.5 脂質: 12.9    塩分相当量: 1.9
1月13日(土)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 山川漬 【昆布ちりめん・パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 561    蛋白質: 18.4 脂質: 9.8    塩分相当量: 3.2	ごはん 鮭のゆかり焼 ピーマンのかか炒め コールスローサラダ プリン エネルギー: 585    蛋白質: 28 脂質: 13.0    塩分相当量: 2.0	ごはん 肉団子のスープ煮 里芋の煮物 モロヘイヤの和え物【焼き茄子】 のり佃 エネルギー: 532    蛋白質: 17.0 脂質: 9.0    塩分相当量: 3
1月14日(日) 	コッペパン 中華スープ 卵サラダ りんごゼリー 牛乳 エネルギー: 525    蛋白質: 17.2 脂質: 20.8    塩分相当量: 2.7	ごはん 鯖の塩焼 野菜ソテー 梅とろろ ふりかけ【たくあんペースト】 エネルギー: 570    蛋白質: 21.9 脂質: 14.8    塩分相当量: 2.6	ごはん ポテトコロケ 茄子の煮物 卵豆腐 たいみそ  エネルギー: 599    蛋白質: 13.2 脂質: 19.2    塩分相当量: 2.4
1月15日(月) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 さわやか漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 486    蛋白質: 15.5 脂質: 5.6    塩分相当量: 2.9	カレーライス 中華スープ レタスサラダ【ブロッコリーサラダ】 みかん【みかんゼリー】 エネルギー: 624    蛋白質: 16.4 脂質: 19.1    塩分相当量: 3.5	ごはん ぶりの照焼 長芋のそぼろ煮 カリフラワーの甘酢和え しその実わかめ【しそ昆布佃煮】 エネルギー: 575    蛋白質: 22.7 脂質: 12.3    塩分相当量: 3.1
1月16日(火)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 菊水漬【びわ缶・梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 500    蛋白質: 15.7 脂質: 6.5    塩分相当量: 3.4	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 ブロッコリーのホタテあんかけ ほうれん草のピーナツ和え ヨーグルト エネルギー: 617    蛋白質: 25.9 脂質: 18    塩分相当量: 2.0	ごはん 鮭の粕漬焼 白菜のスープ煮 パンプキンサラダ のり佃 エネルギー: 585    蛋白質: 24.2 脂質: 13.7    塩分相当量: 2.5
1月17日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 味付けのり【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 563    蛋白質: 23.1 脂質: 13    塩分相当量: 2.4	ごはん 白身魚のごま焼【白身魚の照焼】 わかめスープ しらすのおろし和え オレンジ 【オレンジゼリー・みかんゼリー】 エネルギー: 465    蛋白質: 21 脂質: 5.9    塩分相当量: 1.9	ごはん ポークチャップ ポテトの煮物 キャベツのくるみ和え 黒豆【和風プリン】  エネルギー: 654    蛋白質: 27.3 脂質: 15.9    塩分相当量: 1.9

\* 【 】 内は、軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。